



อนุสรณ์ในงานฌาปนกิจศพ

นางน้อม สุทธิอารมณ์

วันที่ ๑๓ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๑๓

ณ เมรุวัดประยุรวงศาวาส วรวิหาร

ทางไปสู่สว่าง
นิพพาน

โดย

นายแพทย์ พูน กาญจนโรจน์

๓๗๑ อาคารสงเคราะห์ทุ่งมหาเมฆ

ถนนสวนพลู อำเภอยานนาวา

พระนคร (กรุงเทพ ฯ ๑๒)

โทรศัพท์ ๘๖๐๔๖๕

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

การให้ธรรม ย่อมเหนือกว่า การให้ทั้งปวง

คำนำ

ก่อนอื่นขอเรียนท่านผู้สนใจพุทธศาสนาว่า ข้าพเจ้ามิได้บังอาจเขียนขึ้นมา เพื่อลบหลู่ดูหมิ่นท่านผู้รู้ หรืออาจารย์ผู้สอนพุทธศาสนาแต่ประการใดเลย เป็นแต่ความเห็นและความรู้ที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา มิใช่จากการอ่านหนังสือหรือศึกษาจากใครเลย หลังจากข้าพเจ้าได้สนใจ และศึกษาพุทธ ศาสนา ภายใน ระยะเวลาอันสั้นเท่านั้นเอง

เดิมทีข้าพเจ้ามิได้เคยสนใจพุทธศาสนาเลย ถึงแม้ว่าข้าพเจ้าจะเป็นพุทธศาสนิกชนโดยกำเนิดก็ตาม แต่เมื่อข้าพเจ้าไปโมกขพลาราม ไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี เมื่อวันที่ ๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๓ และเห็นภาพสังสารจักร ที่เขียนไว้บนกำแพงโรงหนังประกอบกับได้ฟังคำสอนและเทศนาของท่านพระคุณเจ้าพุทธทาส ภิกขุ ก็เกิดศรัทธาและเลื่อมใสในพุทธศาสนาขึ้นมา หลังจากปฏิบัติตนตามคำแนะนำของท่านพระคุณเจ้าแล้ว ข้าพเจ้าก็อดที่จะเผยผลที่ข้าพเจ้าศึกษามา ให้ท่านที่สนใจ ได้ทราบไว้ไม่ได้ ทั้งๆที่มีผู้รู้พุทธศาสนาดีบางคนได้ทักท้วงแล้วก็ตาม เพราะข้าพเจ้าเข้าใจว่า ข้าพเจ้าเป็นแต่เพียงศึกษาตามภาพสังสารจักร ที่พระพุทธองค์ทรงสั่งให้เขียนไว้ตามประตูวัดสมัยนั้น ไม่เคยศึกษาพระไตรปิฎกหรือพระ อภิธรรมเลย แต่อย่างไรก็ดีข้าพเจ้าเห็นว่าจะเป็นประโยชน์แก่ ฆราวาส โดยเฉพาะนักศึกษา ที่ไม่มีเวลาพอจะเข้าศึกษากับอาจารย์ผู้รู้ทั้งหลาย ไม่มากก็น้อยตามศรัทธา

สุดท้ายข้าพเจ้าต้องขอกล่าวเทิดทูนพระคุณเจ้า พุทธทาสภิกขุ แห่งโมกขพลารามไชยา ไว้ในที่นี้ ท่านให้กำลังใจ แนะนำ และชี้ทางอันถูกต้อง ข้าพเจ้าจะลืมพระคุณของอีกท่านหนึ่งไม่ได้ คือท่าน อาจารย์ ร.อ. ทวี ทิวแก้ว ท่าน ช่วย ให้ข้า พเจ้าเปลี่ยนใจ มีมานะความเพียรที่จะลองศึกษาพุทธศาศนา จนเกิดผล คือลืมตาไม่เห็นนิพพาน หลับตาจึงจะเห็น ตามที่ท่านจะได้ทราบ เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว.

พูน กาญจนโรจน์

๑๕ ตุลาคม ๒๕๑๓

สารบัญ

สังสารจักร

เมื่อ ๒๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว ณ วันเพ็ญเดือนวิสาขะ เจ้าชายสิทธัตถะแห่งวงศ์ศากยะ เมืองขึ้นของแคว้นโกศล เชิงภูเขาหิมาลัย ประเทศเนปาลเดี๋ยวนี้ ได้ทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า โดยขจัดอวิชชาให้สิ้นไป ทรงกล่าวว่า ดูกรอานนท์ ปฏิจจสมุปบาท (กฎแห่งการเกิดซึ่งอาศัยกันและกัน) นี้ลึกซึ้งนัก เพราะไม่เข้าใจกฎแห่งความจริงนี้ โลกจึงยุ่งเหยิง เป็นเหตุให้มนุษย์ไม่สามารถหลุดพ้นไป จากสภาพแห่งความเดือดร้อน และต้องทนทุกข์อยู่กับการเวียนเกิด นี่แหละคือความหมายของสังสารจักร ซึ่งยังคงเหลืออยู่ที่ประเทศธิเบตเวลานี้

สมัยนั้นเมื่อพระพุทธองค์ประทับใกล้กรุงราชคฤห์ มีพระมหาโมคคัลลาน์แวดล้อมไปด้วยพุทธบริษัททั้งสี่ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา สมเด็จพระบรมศาสดาจึงตรัสถามพระอานนท์ว่า เหตุใดพระมหาโมคคัลลาน์จึงแวดล้อมไปด้วยพุทธ-บริษัททั้งสี่ พระอานนท์ได้กราบทูลถึงเรื่องที่พระมหาโมคคัลลาน์ไปเยี่ยมภูมิต่าง ๆ และเล่าถึงเรื่องที่ประสบพบมา สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า ภิกษุเช่นพระมหาโมคคัลลาน์ย่อมหาไม่ได้อีกแล้ว ฉะนั้นจงเขียนรูปวงล้อไว้ที่ประตูอาราม ภายในวงล้อแบ่งออกเป็นห้าส่วน แต่ละส่วนแทนแต่ละภูมิ คือนรกภูมิ เดรัจฉานภูมิ เปรตภูมิ มนุษยภูมิ และเทวภูมิ ตรงกลางวงล้อเป็นรูปนกเขาแทนโลภะ งูแทนโทสะ และหมูแทนโมหะ ให้เขียนรูปตถาคตชี้ทางไปนิพพาน และเขียนภาพที่สอนให้รู้ถึงหน่วยต่าง ๆ ทั้ง ๑๒ หน่วยของปฏิจจสมุปบาทไว้ด้วย

ความหมายของสังสารจักร มีดังนี้

วงกลมตรงกลาง หมายถึงอกุศลมูลทั้งสามได้แก่ โลภะ รูปไก่แทนนกเขา โทสะ รูปงู และโมหะ รูปหมู งูกัดหางไก่ หมายความว่ามนุษย์เมื่อไม่สมประสงค์กับโลภะหรือราคจริต ย่อมมีโทสะเข้าครอบงำ ส่วนหมูกัดหางงู คือ หมูตัวแทนของโมหะ (หลง) ได้แต่นอนและกินของสกปรก คนที่มีความหลงครอบงำ ย่อมไม่

รู้ว่าทำอย่างไร ตนจึงจะระงับการกระทำความชั่ว ซึ่งส่งผลมาถึงตนได้ ส่วนไก่กัดหางหมู แสดงถึงคนมีความโลภ อยากได้ไม่มีที่สิ้นสุด ย่อมได้รับผลกรรมจากความโลภนั้นๆ การที่สัตว์ทั้งสามชนิดกัดหางซึ่งกันและกัน หมายความว่าแยกกันไม่ออก จะมีแต่โลภะอย่างเดียว โดยไม่มีโทสะและโมหะหาได้ไม่ แม้กิเลสอย่างใดอย่างหนึ่งจะแสดงออกเห็นได้เด่นชัด อกุศลมูลอีกสองอย่างก็คอยเคียงข้างอยู่ตลอดเวลา การที่เขียนรูปหมูอยู่ด้านล่าง หมายถึงโมหะเป็นรากเง่าที่ก่อให้เกิดโลภะและโทสะ ท่านผู้รู้บางท่านแปลความหมายของหมู งู และไก่ กัดหางกันและกัน ว่าเป็นตัวแทนของกิเลส กรรมวิบาก ก็จะได้ความหมายเหมาะสมกว่า กิเลสหมายถึงอกุศลมูลทั้งสาม คือ โลภะ โทสะ และโมหะนั่นเอง ซึ่งก่อให้เกิดการกระทำขึ้นคือกรรม ส่วนกรรมนั้นหมายถึงการกระทำของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นทางดีหรือทางชั่วก็ตาม ก็ส่งผลออกมาเป็นวิบาก คือผลของการกระทำกรรมนั้น ๆ ซึ่งอาจจะให้ผลดีหรือผลร้ายแก่ผู้ปฏิบัติก็ได้

วงในชั้นแรก แบ่งออกเป็นสองส่วน คือ

ส่วนพื้นขาว หมายถึงบุคคลสองประเภทคือ จากมืดสู่สว่าง และจากสว่างสู่สว่าง จากมืดสู่สว่าง หมายถึงคนที่เกิดมาเลว แต่ทำกุศลกรรม จึงได้เสวยสุขไปสู่สว่าง อีกพวกจากสว่างสู่สว่าง คือคนเกิดมาดีแล้ว ยังประกอบกรรมดีอีกจึงไปสู่สว่างเสวยผลแห่งความดีและความสุข การประกอบกรรมดีนั้น หมายถึงละอกุศลกรรมบถสิบ คือ กายกรรมสาม ได้แก่งดเว้น การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ และการประพฤติผิดทางกาม วจีกรรมสี่ ได้แก่งดเว้น การพูดปด พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ ส่วนมโนกรรมสาม ได้แก่งดเว้น โลภะ (ตัณหา หรือราคะ) โทสะ (พยาบาท) และโมหะ (มิจฉาทิษฐิ) ผู้ใดงดเว้นได้ทั้งสิบประการนี้ ย่อมเดินทางไปสู่ความสว่างอันเป็นหนทางของพระพุทธองค์ท่าน

ส่วนพื้นดำมืด คนเปลือยกำลังล้มระเนระนาด แต่ล้วนถูกล่ามเข้าด้วยกัน มียักขิณี คือตัณหาคอยลากอยู่ คนเหล่านี้มีสองพวก คือ จากสว่างไปมืด และจากมืดสู่มืด พวกแรกมีโอกาสดีมาก่อน แต่ไม่ประกอบกรรมดี ปล่อยให้ความหลงชักนำไปสู่ความทุกข์ทรมาน ส่วนพวกหลังนั้น อกุศลกรรมนำให้มาเกิด และตนเองมิได้ดิ้นรนออก จึงไปสู่ความมืดอีกดังเดิม

ช่องทั้งห้า คือ สุคติภูมิทั้งสองได้แก่ เทวดาและมนุษย์ ส่วนทุคติภูมิทั้งสามได้แก่ เปรต เดรัจฉาน และนรก รูปเทวดา (ซีกบนด้านซ้าย) ยังต้องเผชิญกับอสูร แสดงว่าเทวดายังมีกิเลสคืออสูรอยู่ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนโดยใช้พิณบรรเลงดนตรีแห่งธรรมะให้เทวดาฟัง ส่วนการสั่งสอนอสูรนั้นต้องถือพระขรรค์ขึ้นไปด้วย รูปมนุษย์ (ซีกบนด้านขวา) แสดงถึงมีการเกิดการตาย คนไปวัดฟังพระธรรม มีพระมากมาย พระบรมศาสดาประทับแวดล้อมด้วยพระบัญจวัคคีย์ แสดงว่ามนุษย์มีโอกาสศึกษาและปฏิบัติธรรมเป็นสำคัญ รูปเปรต (ทางล่างด้านขวา) หาอาหารเพราะความหิวกระหาย พระพุทธองค์โปรดพวกเปรต โดยประทานอาหารจากบาตร ข้าง ๆ คือเปรตที่อยู่ในวิมาน แต่อาหารไม่บริบูรณ์ เพราะบุญและบาปทำมาคู่กัน เบื้องบนคือ พระโพธิสัตว์คอยช่วยผ่อนทุกข์ให้ฝูงเปรต รูปเดรัจฉาน (เบื้องล่างด้านซ้าย) สัตว์พยายามเข้าหาพระธรรมโดยพระพุทธองค์ทรงชูพระคัมภีร์ให้ รูปนรก (ล่างสุด) ยมราชมือหนึ่งถือกระจกส่องดูอกุศลกรรมที่นำสัตว์มานรก อีกมือถือดาบคอยลงโทษสัตว์นรก ด้านขวาคือนรกร้อน ด้านซ้ายคือนรกเย็น ล่างสุดด้านขวาคือแม่น้ำไวตาวนี อันเป็นที่สัตว์นรกตกลงไปทรมาน

สายโซ่สิบสองห่วง เป็นสายสัมพันธ์อันก่อให้เกิดต่อเนื่องกัน ที่มนุษย์เราเผชิญอยู่ทุกวันนี้

ห่วงแรก อวิชชา รูปหญิงชราตาบอดมีผู้นำทางคอยจูง หมายถึงการไม่เห็นสภาพความเป็นจริงของโลก ไม่เห็นธรรมะที่แท้คือ พระไตรลักษณ์ ได้แก่ความไม่เที่ยง อนิจจัง ความเป็นทุกข์ ทุกขัง และความไร้ตัวตนที่แท้จริง อนัตตา

ห่วงที่สอง สังขาร เพราะอวิชชามีอยู่ จึงต้องตัดสินใจทำกรรมต่าง ๆ โดยไม่รู้ว่าดีหรือชั่ว การตัดสินใจนี้เรียกว่า สังขาร อุปมาดุจนายช่างปั้นหม้อ อาจปั้นได้งาม เพราะกุศลกรรม หรืออาจเบี้ยวร้าวหรือรั่วแตก เพราะอกุศลกรรม รู้ไม่เท่าถึงการ หรือเลินเล่อประมาท

ห่วงที่สาม วิญญาณ คือความรู้สึกตัวที่เกิดขึ้นทุกขณะ จากอายตนะภายนอกและภายในผสมกัน เกิดขึ้นแล้วก็สลายไปไม่อยู่คงที่ แต่กลับยึดเอาว่า ความรู้สึกตัวนี้คือตัวเรา เปรียบเหมือนลิงเข้าสู่เรือนฉันใด ความรู้สึกว่าเป็นเราเป็นเขาก็เข้าสู่กายฉันนั้น

ห่วงที่สี่ นามรูป เมื่อความรู้สึกยึดในตัวเราตัวเขามีอยู่ก็ ย่อมเกิดนามรูปขึ้น ในภาพจึงแสดงเป็นรูป คนสองคนนั่งเรือ เปรียบเหมือนความรู้สึกเป็นตัวเราเป็นนาม และร่างกายเป็นรูปที่ยังมีอายตนะทั้งหกอยู่ครบถ้วน

ห่วงที่ห้า อายตนะ รูปเรือนหกหลัง หมายถึงอายตนะทั้งหกคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นประสาททั้งห้า ที่เหมือนสะพานภายนอกส่ง สิ่งที่รับรู้ต่อเข้าไปยังจิตใจ (อายตนะที่หก) เมื่อมีการรับรู้ก็ต้องมีการติดต่อก่อน

ห่วงที่หก ผัสสะ จะเรียกว่าการติดต่อก็ได้ เพราะเมื่อมีอายตนะทั้งห้า บริบูรณ์แล้ว ถ้าไม่การติดต่อ ก็ย่อมจะรับรู้กับสิ่งภายนอกไม่ได้ เพียงสายตาทอดไป สู่สิ่งใด ผัสสะก็เกิดขึ้น ก่อให้มีการเห็นสิ่งนั้นทันที การติดต่อก็ประดุจดังหญิงชาย กอดกันนั่นเอง เมื่อติดต่อกันได้ก็ย่อมเกิดความรู้สึกขึ้น

ห่วงที่เจ็ด เวทนา ภาพคนนอนถูกยิงด้วยศรที่ตาทั้งสองข้าง แสดงให้ เห็นว่าเป็นเวทนา หรือความรู้สึก ย่อมเป็นทุกข์หรือสุขก็เพียงชั่วขณะ แต่ก็หนีไม่พ้น ไปได้

ห่วงที่แปด ตัณหา ใครฝึกจิตให้เป็นสมาธิได้แล้ว ก็จะคุมเวทนาไว้ได้ ตัณหา ความต้องการก็จะไม่เกิด สุขเวทนามักก่อให้เกิดโลภตัณหา เมื่อเกิดสมาธิ ใจย่อม มีสติคุมอยู่ ตัณหาก็ไม่เกิด เป็นการทำลายลูกโซ่ให้พินาศลง หลุดพ้นจากห่วง แห่งสังสารจักร ถึงซึ่งนิพพาน ตัณหาอุปมาเหมือนนักเลงสุรา เมื่อความต้องการหรือ ตัณหามีอยู่ ความยึดถือก็ย่อมเกิดตามมา

ห่วงที่เก้า อุปาทาน รูปลิงเก็บผลไม้ เพราะอยากได้จึงยึดเอาผลไม้นั้น การยึดถือมีอยู่สี่ชนิด คือ กาม ทัศนาติ(ที่ผิด) ลัทธิพิธีรีตอง และตัวตนถ้ายัง มีการยึดมั่นอยู่ตราบใด ก็ย่อมมีการกลายสภาพอยู่ตราบนั้น

ห่วงที่สิบ ภพ ตัวเรานี้เปลี่ยนแปลงกลายสภาพอยู่ตลอดเวลา จากเด็กเป็น หนุ่มสาวแล้วก็เป็นคนแก่ แสดงให้เห็นเป็นรูปหญิงมีครรภ์ คือเด็กในท้องเจริญเติบโต เปลี่ยนแปลงมาก จากเซลล์เดียวมาเป็นตัวเด็ก

ห่วงที่สิบเอ็ด ชาติ แสดงเด็กคลอดจากครรภ์มารดา คือเด็กแรกเกิดแล้วเจริญวัยต่อมา สุดท้ายก็ต้องชราและตาย เรียกว่าเกิดมาชาติหนึ่ง

ห่วงที่สิบสอง ชรามรณะ อันเป็นห่วงสุดท้าย เมื่อมีเกิดก็มีชราและตายในที่สุด

เป็นอันว่าตัวเราเวียนว่ายอยู่ในสังสารจักรทุกขณะจากเกิดไปสู่ตาย

รูปอมนุษย์ ที่กัดกินวงสังสารจักร คือความไม่เที่ยงที่ครอบคลุมโลกมนุษย์ไว้ หาความคงที่แน่นอนไม่ได้ หัวกะโหลกผีทั้งห้าที่ประดับอยู่คือ เบญจขันธ์ที่รวมขึ้นเป็นตัวตน หรือที่เรียกว่าเราว่าเขา ตา หู จมูก ปาก มีไฟเผาอยู่ แสดงถึงความเร่าร้อนตลอดเวลา ส่วนดวงตาที่สามตรงหน้าผาก แสดงถึงคนที่มองเห็นธรรมะ รู้ว่าความไม่เที่ยงนั้นเป็นทางเข้าสู่พระโพธิญาณ แม้อมนุษย์จะแต่งกายใส่ตุ้มหู และมีสิ่งประดับที่ปากก็หาน่าชมไม่ เปรียบเหมือนมนุษย์จะแต่งตัวให้งามอย่างไร ก็ไม่น่าชมฉันนั้น อมนุษย์มีหางเสือขาเสือแสดงว่าน่ากลัว ควรที่เราจะหาทางออกจากปากอมนุษย์ที่ครอบงำไว้

รูปอื่น ๆ เหนือสังสารจักรไปทางขวา พระพุทธองค์ทรงชี้ไปที่อมนุษย์ ให้ภิกษุเห็นสภาพของความไม่เที่ยง ที่ครอบงำวิถีทางแห่งธรรมะ และจะพ้นได้ก็โดยปฏิบัติตามพระธรรมจักร

เบื้องบนด้านซ้าย มีรูปจักรต่างไปจากจักรที่รัดรึงสัตวโลก เป็นพระธรรมจักร ซึ่งมีซี่ทั้งแปด ได้แก่พระอริยมรรคอันมีองค์แปด คือ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นดีชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ สัมมาวาจา การมีวาจาชอบ สัมมากัมมันตะ การทำการงานชอบ สัมมาอาชีวะ การดำรงชีพชอบ ซึ่งรวม การกิน การนอน และการแต่งกายด้วย สัมมาวายามะ การมีความเพียรชอบ สัมมาสติ การมีความระลึกตัวชอบ สัมมาสมาธิ การมีความสงบชอบ ตั้งจิตมั่นเฉพาะกุศล

นี่เป็นวิธีหนึ่งซึ่งจะช่วยให้คนเห็นธรรมะ และปฏิบัติตนได้ถูกทาง และได้ผลจริง ๆ ตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงสั่งให้เขียนไว้ตามประตูวัดสมัยนั้น และก็ได้ผลในปัจจุบัน เมื่อปฏิบัติตาม ดังท่านทั้งหลายจะได้ทราบต่อไป

วิทยาศาสตร์กับพุทธศาสนา

โลกที่เราอยู่นี้ ตลอดจนทุก ๆ สิ่งในจักรวาล ไม่มีการหยุดนิ่งคงที่เลย มีการเปลี่ยนแปลงสภาพและเกิดพลังงานตลอดเวลา และเมื่อเกิดสภาพอันสมดุลย์ขึ้นก็กลายเป็นสิ่งอื่น ๆ เรื่อยไป อย่างดวงจันทร์ที่มนุษย์ได้สำรวจแล้วประกอบด้วย Inorganic matters ล้วน ๆ ส่วนโลกที่เราอยู่นี้ประกอบด้วยทั้ง Inorganic และ Organic matters ซึ่งได้เปลี่ยนแปลงสภาพอยู่เรื่อยมา จนเกิดมีพืชชั้นต่ำ แล้วเจริญเปลี่ยนแปลงเรื่อยมาจนเป็นต้นไม้ และอีกสายหนึ่ง เป็นสัตว์ชั้นต่ำ ๆ คือสัตว์เซลล์เดียว ต่อมาก็มีวิวัฒนาการจนถึงมนุษย์ คือสัตว์ที่มีสมองส่วนบนเจริญจนเกิดมีปัญญา และเป็นบ่อเกิดของพลังงานแห่งหนึ่ง

ที่เราเรียนวิทยาศาสตร์ก็เพื่อจะรู้ถึงธรรมชาติ และเมื่อเรียนรู้สูงขึ้นไป ก็สามารถเอาธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ได้ตามต้องการ แต่อย่างไรก็ดี ขอให้เข้าใจเถิดว่า พลังงานไม่ว่าจะเกิดจากเหล่งใดก็ตาม ล้วนแต่ทำให้สภาพของจักรวาล โดยเฉพาะโลกที่เราอยู่นี้เปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งมนุษย์ยังต้องค้นคว้าอยู่เรื่อย ๆ

ส่วนพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นคว้าศึกษาโดยถูกทาง จะเรียกว่าเรียนลัดก็ได้ โดยศึกษาประโยชน์ของสมองมนุษย์ จิตหรือวิญญาณ ได้ทรงใช้ศัพท์ อวิชชา เพื่ออธิบายถึงธรรมชาติ ที่เกิดขึ้นจากผลการกระทำของมนุษย์ แสดงให้เห็นได้ชัดโดยภาพสังสารจักร และบรรลุถึงสุดยอดของการบังคับจิต โดยวิธีวิปัสสนากรรมฐาน จนเกิดปัญญาล่วงรู้ถึง และเข้าใจธรรมชาติอันแท้จริง และยังอาจเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ หรือสาธิตโดยวิธีสมถกรรมฐาน อันเป็นการเปลี่ยนสภาพพลังงานของสมอง จิต หรือวิญญาณให้เป็นอะไร ๆ ก็ได้ตามความต้องการ ที่เรียกว่า ได้อภิญญา ซึ่งคนเราสมัยนี้ทั่วไปไม่เชื่อ เพราะรู้ไม่ถึงหรือยังโง่นั่นเอง แต่ก็อาจศึกษาและเห็นจริงได้ เมื่อสนใจและปฏิบัติให้ถูกต้อง ถ้าจะเปรียบเทียบกับทางวิทยาศาสตร์สมัยนี้ ซึ่งเจริญมากทางวัตถุ ส่วนทางด้านสมองของมนุษย์หรือจิต ก็ได้เพียงแต่สะกดจิต ซึ่งเป็นขั้นต่ำของการใช้พลังงานทางจิตให้เป็นประโยชน์เท่านั้น.

พุธ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๓ เวลา ๘.๐๐น.

พุทธศาสนาในทัศนะของข้าพเจ้า

การศึกษาพุทธศาสนาก็คือ การศึกษาให้รู้ถึงทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ทางดับทุกข์ และปฏิบัติตนให้พ้นจากทุกข์ ได้ผลคือนิพพาน และในที่สุดก็ตรัสรู้ แสดงได้โดยสังสารจักร

นิพพานเป็นปรากฏการณ์ ที่มนุษย์สามารถบังคับจิตของตนให้อยู่ในสภาพสงบจริง ๆ จะได้ประสบและรู้สึกได้ด้วยตนเอง ปรากฏการณ์นี้อาจจะเกิดขึ้นชั่วระยะเวลาหนึ่งหรือตลอดไปก็ได้ แล้วแต่จิตของผู้นั้นจะสงบได้นานแค่ไหน บางคนอาจจะเกิดกิเลสขึ้น โดยเกิดความพอใจในปรากฏการณ์นั้น นี่ก็เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้นั้นพ้นจากนิพพาน แต่เมื่อปฏิบัติใหม่ก็จะพบนิพพานได้อีก นิพพานไม่ใช่จะมีได้แต่ในพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติศีลโดยเคร่งครัด แม้แต่ฆราวาสก็อาจพบได้เช่นกัน ผู้ที่ได้นิพพาน คือผู้ที่พ้นจากทุกข์ ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่

กรรมไม่ว่าดีหรือเลว ที่ผู้ใดได้กระทำไว้ ย่อมตอบสนองตนเองในชาตินี้เท่านั้น แม้ไม่แสดงออกให้ผู้อื่นรู้เห็น ตนเองก็ย่อมรู้อยู่เต็มอก คนเราเมื่อใกล้จะตาย ย่อมระลึกถึงกรรมที่ตนได้ก่อไว้เป็นสำคัญ ไม่ว่ากรรมนั้นจะดีหรือเลว ทำให้มีการแสดงออกของผลแห่งกรรมนั้น ๆ อธิบายได้โดยคนเจ็บตามธรรมดา เมื่อใกล้จะตายย่อมกินอาหารไม่ลง น้ำตาลในเลือดก็ลดลงเรื่อย ๆ จนถึงจุดหนึ่ง ความดันของเลือดก็ลดต่ำลงด้วย ประกอบกับสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมขณะนั้น ทำให้จิตสงบเป็นผลให้เกิดปัญญาได้คิด เมื่อคิดถึงกรรมดีที่ทำก็ตายด้วยความสงบ และต้องทรมานเมื่อนึกถึงกรรมที่เลว แต่เมื่อได้รับคำแนะนำหรือสั่งสอน และปฏิบัติตนได้ถูกต้อง ผู้นั้นก็อาจจะบรรลุนิพพานเหมือนกัน โดยไม่ต้องเสียเวลาปฏิบัตินานก็ได้

ส่วนผลแห่งกรรมไม่ได้ตกแก่ตนเองเท่านั้น ยังตกทอดไปยังลูกและส่วนรวมอีกด้วย กล่าวคือเมื่อชายหญิงร่วมสมรสกัน ตัวอสุจิก็ผสมกับไข่ แล้วเจริญแบ่งตัวเติบโตในมดลูกของแม่ มีชีวิตใหม่เกิดขึ้น นี่แหละเป็นการตั้งต้นของเด็กที่เกิดมาจากแม่

และพ่อผู้สร้างกรรม ยังผลให้มีวิบากสืบต่อเนื่องกัน อย่างแพทย์แผนปัจจุบันเรียกว่า กามพันธุ์ โดยยีนในโครโมโซมของไข่และตัวอสุจิรวมกัน มีทั้งส่วนดีและเลวของแม่และพ่อมาปะปนระคน เกิดเป็นลักษณะของลูก ซึ่งแต่ละคนมีความแตกต่างไม่เหมือนกันเลย จากดีที่สุดลงมาจนถึงเลวที่สุด แต่โดยมากอยู่ระหว่างกลาง ๆ เช่นเจ้าชายสิทธัตถะ ผู้ทรงสืบสายโลหิตจากพี่น้องท้องเดียวกัน จากวงศ์ศากยะ ที่ถูกเนรเทศไปอยู่เชิงเขาหิมาลัย พระองค์ทรงเป็นตัวอย่างของเด็กที่ดีที่สุดในโลกเป็นต้น ระหว่างที่เด็กเติบโตอยู่ในมดลูก ก็ยังได้รับกรรมจากการเจ็บป่วยของแม่ และตายด้วยเมื่อแม่ตาย ส่วนจิตของเด็กยังไม่เกิด เพราะยังไม่นับว่าเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ เนื่องจากยังต้องกินและถ่ายทางสายสะดืออยู่ ต่อเมื่อคลอดจากครรภ์แม่แล้ว ขณะที่ร้องครั้งแรกนั่นเอง จึงจะถือว่าเป็นมนุษย์ ถึงกระนั้นจิตก็ยังไม่เกิด มีแต่วิญญาณโดยที่สมองยังทำงานเหมือนสัตว์อื่น ๆ อยู่ ต่อมาสมองส่วนบนก็เจริญขึ้นเรื่อย ๆ โดยได้รับผลแห่งกรรมของพ่อแม่หรือคนเลี้ยง ในระหว่างที่ต้องเลี้ยงดู เมื่ออายุราวหนึ่งขวบ เด็กจะดีหรือเลวระยะนี้สำคัญที่สุด ฉะนั้นจึงเห็นได้ว่า วิญญาณหรือจิตของคนชาติก่อนจะมาเกิดในชาตินี้ได้อย่างไร

ที่กล่าวว่าชาติหน้าไม่มีนั้น ก็เป็นดังนี้คือ สมองส่วนบนของมนุษย์เป็นบ่อเกิดแห่งพลังงาน ทำให้มีความคิด ปัญญา วิญญาณ หรือจิต เมื่อคนตายคือหัวใจและปอดหยุดทำงาน สมองส่วนบนก็ไม่ได้รับเลือดและอ๊อกซิเจนมาเลี้ยง ก็ต้องหยุดทำงานไปด้วยเหมือนกัน พลังงานจากสมองก็ค่อย ๆ หมดไปด้วย จิตก็ไม่เกิด เปรียบกับเครื่องยนต์เมื่อน้ำมันหมด เครื่องยนต์ก็หยุดเดิน กระแสไฟหรือพลังงานต่าง ๆ ก็พลอยหมดไปด้วย

ตามที่เข้าใจกันเวลานอนหลับ สลบไป หรือถูกวางยาสลบ จิตออกจากร่างล่องลอยไปสู่แดนสุขาวดี ขึ้นสวรรค์ ลงนรก บ้าง หรือเป็นความฝันเรื่องอะไรก็ตาม ก็เป็นเรื่องไร้สาระทั้งสิ้น ขออธิบายว่า เวลานอนหลับ ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเกือบหยุดทำงานหมด เหลือแต่อวัยวะที่สำคัญจำเป็นต่อร่างกายยังคงทำงานอยู่ แต่ทำ

น้อยลงมาก ก็เหมือนได้พักผ่อนบ้าง เมื่อหัวใจและปอดทำงานน้อยลง เลือดและอ๊อกซิเจนก็ไปเลี้ยงสมองน้อยลง พลังงานที่เกิดจากสมองก็น้อยลงด้วย พลังจิตก็อ่อนลงจนไม่มีสติที่จะควบคุมจิตไว้ได้ ตอนนี้แหละ ความรู้สึกจากจิตใต้สำนึก คือเรื่องที่สมองเก็บไว้จากประสบการณ์ของอายตนะทั้งหกเมื่อยังตื่นอยู่ จะเป็นเรื่องที่สนใจหรือไม่ก็ตาม ก็แสดงออกมา เกิดเป็นความฝันฟุ้งซ่านเป็นเรื่องเป็นราวขึ้น ซ้ำเมื่อจิตได้รับอิทธิพลของความเชื่อมั่นในเรื่องสวรรค์นรกอยู่แล้ว ก็เลยกลายเป็นไปเที่ยวสวรรค์นรก และยังพบใครต่อใครที่ได้ตายไปแล้วด้วย

จะเปรียบได้คือ หัวใจส่งเลือดและอ๊อกซิเจนไปเลี้ยงสมอง ทำให้เกิดพลังงานขึ้นคือจิต เหมือนเครื่องยนต์ที่ส่งพลังงานไปปั่นเครื่องกำเนิดไฟฟ้า เมื่อเครื่องยนต์เดินเบาลง เหมือนกับหัวใจเวลานอนหลับ เครื่องกำเนิดไฟฟ้าก็ให้พลังไฟฟ้าน้อยลง หลอดไฟก็จะหรี่หรือแดง ไม่สว่างจ้าเหมือนเมื่อเครื่องยนต์เดินเต็มที่ จิตก็เหมือนกันยังเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แต่มีพลังน้อยลงมากเท่านั้น คือจิตยังคงอยู่กับสมองนั่นเอง ไม่ได้เดินทางไปเที่ยวที่ไหนเลย

นรกหรือสวรรค์จริง ๆ ตามที่เข้าใจกันก็ไม่มี ที่กล่าวกันว่าเมื่อตายแล้ว ถ้าชาตินี้ทำกรรมดีจะได้ขึ้นสวรรค์ หรือทำชั่วก็ตกนรกนั้น ก็พบแล้วแต่ในชาตินี้เท่านั้น ในชั่วชีวิตของคนเรานี้ มีการเกิดการตายแก่ตัวเราอยู่ตลอดเวลา แต่ไม่ได้คิดกันเองเท่านั้นแล้วยังได้ขึ้นสวรรค์และลงนรกอยู่เสมอ (เมื่อพอใจก็ขึ้นสวรรค์ เมื่อเสียใจก็ตกนรก) หรือจะเห็นให้ซึ้งจริง ๆ ก็ต้องศึกษาสังสารจักรโดยละเอียด หรือจะไปเที่ยวในประเทศอินเดีย ซึ่งแบ่งออกเป็นรัฐต่าง ๆ มากมาย แต่ละรัฐมีแคว้นและเมืองขึ้นอีกแยะ ขนาดพระพุทธเจ้าซึ่งทรงสืบจากวงศ์ศากยะ อันเป็นเมืองขึ้นเล็ก ๆ ของแคว้นโกศล อยู่เชิงเขาหิมาลัย เมื่อประสูติมาพระบิดายังทรงสร้างปราสาทให้ประทับตั้ง ๓ หลัง แต่ละหลังมีผู้หญิงบำเรอเป็นจำนวนมาก มีดนตรีขับกล่อมตลอดเวลา อาหารการกินก็บริบูรณ์ยิ่งโดยจัดสรรหามาจากทุกทิศ อย่างนี้จะไม่เรียกว่าสวรรค์ ตามความเข้าใจแล้วจะเรียกว่าอะไร ส่วนนรกนั้นก็พบได้ในบางรัฐ ที่พอถึงฤดูร้อนก็ร้อนมากเสียจนคนตายเป็น

หมื่นแทบทุกปี บางแห่งเกิดภัยธรรมชาติหรือโรคระบาดเป็นประจำ อย่างนี้ก็ต้องเรียกว่านรกจริง ๆ ส่วนพวกเปรตนั้น ลองไปเที่ยวดูจะพบเปรตมากมาย เพราะประชาชนเป็นโรคขาดอาหาร พุงป่อง ส่วนหน้าตาแขนขาลีบเหมือนเปรตดี ๆ นั่นเอง

อนึ่งพระโมคคัลลาน์ชอบเดินทางไปโปรดสัตว์ที่สวรรค์ นรก เปรต อยู่เสมอ แล้วกลับมาเล่าเรื่องเกี่ยวกับที่ไปพบเห็นให้พุทธบริษัทฟัง พระพุทธเจ้าจึงทรงสั่งให้เขียนภูมิทั้งห้า (สวรรค์ มนุษย์ เปรต นรก สัตว์เดรัจฉาน) ไว้ในสังสารจักร เพื่อให้รู้กันทั่วยิ่งขึ้น แสดงว่า สวรรค์นรก มีแต่ในโลกมนุษย์เรานี่เองเท่านั้น

ตามที่ผู้ได้สมาธิแล้วบอกว่า ได้เห็นสวรรค์นรกจริง ๆ นั้น จะไม่เถียงละ แต่ขอให้เข้าใจเถิดว่า การที่เห็นนั้นเกิดจากนิมิตที่ตนเองรู้สึก จะถือว่าเป็นจริงไม่ได้ เพราะเกิดจากพลังงานของสมองตนเองเปลี่ยนเป็นมโนภาพ จะเห็นได้จางหรือชัด ก็แล้วแต่สมาธิว่าจะลึกดีแค่ไหน และถ้าผู้นั้นยังยืนยันอีกว่าเป็นความจริง ก็แปลว่าผู้นั้นเดินผิดทางไปแล้ว พระพุทธองค์ท่านทรงสอนว่า อย่าเชื่อหรือยึดมั่นในสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น แม้แต่ตัวของพระองค์เอง ต้องไตร่ตรองใคร่ครวญให้รู้ได้ด้วยตนเอง โดยต้องทำจิตให้สงบจริง ๆ จึงจะเกิดปัญญา และในที่สุดก็รู้ได้เอง แต่เมื่อไปยึดมั่นในสิ่งที่ตนเห็นในนิมิตแล้ว ก็ต้องเรียกว่าเป็นคนเดินผิดทาง และติดตันอยู่เพียงแค่นิมิตนั้นเอง

อาทิตย์ ๕ เมษายน ๒๕๑๓

เวลา ๘.๐๐ น.

เบญจขันธ์

เรื่องเบญขันธ์ เป็นการศึกษาเบื้องต้นของพุทธศาสนา เช่นเดียวกับการศึกษาวิชาแพทย์ ซึ่งต้องรู้ถึงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ว่าประกอบขึ้นและปฏิบัติร่วมกันอย่างไร เบญจขันธ์ก็เช่นกัน ดังต่อไปนี้

รูป นามและรูปประกอบกันเข้าเป็นมนุษย์ขึ้น นามเปรียบเหมือนนาย ส่วนรูปเป็นบ่าว คอยรับคำสั่งและทำงานให้ทุกประการ พร้อมทั้งรับส่งข้อมูลฐานต่าง ๆ ให้นามทางอายตนะทั้งห้าอีกด้วย เว้นแต่เมื่อจะเกิดพิการ หรือเสื่อมลงจนทำตามคำสั่งไม่ได้ เช่น คนในวัยชรา จิตใจยังสู้ แต่ร่างกายไม่ยอมทำงาน เมื่อจะประกอบการร่วมสมรสเป็นต้น รูปเกิดขึ้นมาได้โดยธาตุสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นกองสสาร และต้องอาศัยปัจจัยสี่ คือ อวิชชา ตัณหา กรรม และอาหาร มาประกอบอีกด้วย

เวทนา เมื่อรูปเกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องมีเวทนาตามมา ได้แก่ความรู้สึก บางคราวเรารู้สึกสบาย ก็เรียกว่าเป็นสุข ถ้ารู้สึกไม่สบายหรือไม่พอใจ ก็เป็นทุกข์ ซึ่งเราไม่ต้องการ ต้องดิ้นรนหรือหนีไปจากความรู้สึกนั้น ความรู้สึกทั้งสองชนิดนี้มิใช่ความรู้สึกที่ปกติ ตามปกติแล้วความรู้สึกจะเป็นอพยกฤต คือไม่รู้สึกสุข ไม่รู้สึกทุกข์ เป็นกลางเฉย ๆ เมื่อมีความรู้สึกเกิดขึ้น ก็มีความต้องการตามมา คือตัณหา สุขเวทนามักก่อให้เกิดโลภตัณหา ทุกขเวทนามักก่อให้เกิดโทสตัณหา อพยกฤตเวทนามักก่อให้เกิดโมหตัณหา คนที่เจริญสมาธิได้แล้ว จิตย่อมมีสติควบคุมอยู่ เวทนาก็ย่อมสงบระงับได้ ตัณหาก็ไม่เกิด เป็นอันทำลายโซ่แห่งสังสารวัฏให้ขาดลงถึงซึ่งนิพพาน

สัญญา ได้แก่ความจำ ซึ่งกำหนดให้รู้ว่า สิ่งนี้เรียกว่าอะไร ตามที่ได้รับจากอายตนะทั้งหก คือ ดวงตาเห็น หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรู้รส กายรู้สัมผัส และจิตรู้เรื่องได้ เมื่อประสบอีกก็กำหนดได้ว่า อ้อ เป็นสิ่งนี้สิ่งนั้นตามที่เคยรู้มาแล้ว

สัญญาแบ่งออกเป็นสามระยะคือ แรกกำหนดรู้ (recognize) ว่าเป็นอะไรตามที่คนเขาเข้าใจกัน และจำไว้ให้แม่น (record) และระลึกได้ (remember) เมื่อประสบพบอีก

สังขาร ได้แก่อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต รู้ว่าดีเป็นกุศล หรือชั่วเป็นอกุศล หรือกลางๆเป็นอพยกฤต ในวันหนึ่ง ๆจิตของมนุษย์ได้เกิดและดับ (เรียกว่าหรี่จะถูกกว่า) อยู่เรื่อย ๆ เมื่อคิดตรึกตรองถึงเรื่องหนึ่งขึ้น จิตก็เกิด ทำให้มีความนึกคิดถึงเรื่องนั้นๆ เป็นงานเป็นการขึ้น เมื่อเลิกคิดแล้วจิตก็ดับไป และเกิดใหม่เมื่อเริ่มคิดเรื่องอื่นอีก นี่คืออารมณ์ของมนุษย์ ย่อมมีการเปลี่ยนตลอดเวลาไม่คงที่แน่นอน ตราบใดที่จิตยังยึดมั่นอยู่ เรียกว่ายังมีกิเลส ก็ย่อมก่อให้เกิดกรรมขึ้นอยู่ตราบนั้น และผลแห่งกรรมก็ตามมา ตลอดเวลาที่มนุษย์ยังมีอวิชชาครอบงำอยู่ จะเป็นในทางกุศลหรืออกุศล ก็แล้วแต่อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต สังขารมิได้หมายถึงร่างกาย ตามที่เข้าใจกัน

วิญญาณ หรือจิต คือความรู้อารมณ์ ในเมื่อรูปมากระทบในทางใดก็ตาม ตลอดเวลาที่เรายังมีชีวิตอยู่ เรายังคงมีความรู้สึกอารมณ์เกิดขึ้นอยู่เรื่อย ๆ ความรู้สึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นนี้ ก็เพราะอาศัยอายตนะภายนอกทั้งห้า และภายในคือจิตหรือวิญญาณมาปรุงแต่งผสมกัน เกิดขึ้นแล้วก็สลายไป ไม่คงที่ตลอดเวลา เปรียบเหมือนช่างเชื่อมโลหะ เมื่อต้องการจะเชื่อมโลหะ ก็หมุนให้แก๊สอ๊อกซิเจนกับอเซทติลีน ออกมาผสมกันมากขึ้น ความร้อนก็เกิดสูง ใช้เชื่อมโลหะให้ติดกันได้ เมื่อเชื่อมเสร็จแล้วก็หรี่แก๊สลง ความร้อนก็ยังคงเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย จะใช้เชื่อมโลหะไม่ได้ จิตก็เหมือนกัน เมื่ออายตนะภายนอกอันใดอันหนึ่ง หรือหลายอัน และภายในจากจิตมาผสมกัน อย่างอ๊อกซิเจนและอเซททิลีนแล้ว ก็เกิดความรู้อารมณ์ขึ้นทำให้มีการแสดงออกแห่งอารมณ์นั้น ๆ เมื่อจิตสงบลงตอนที่นอนหลับ ก็ไม่มีการคิดหรือการแสดงออกมา เพราะพลังงานที่เกิดขึ้นจากสมองส่วนบนเมื่อนอนหลับมีน้อยมาก แต่ก็อีกละ เมื่อมีอารมณ์ยังค้างเหลืออยู่เมื่อก่อนนอน จิตก็ไม่สงบ ทำให้เกิดความฝันหรือละเมอทำงานได้เป็นต้น เมื่อเราไปยึดเอาว่าความรู้สึกดังนี้เป็นตัวเรา คือ

จิตเป็นเราและร่างกายเป็นตัวตนของเราแล้ว ก็ย่อมประกอบกรรมขึ้น เช่นการสืบพันธุ์ มีลูกเกิดขึ้นมาก็เป็นผลแห่งกรรม ที่สืบเนื่องต่อกันไปตามสังสารวัฏ พระพุทธองค์จึงทรงสั่งให้ออกบวช เพื่อตัดโซ่แห่งสังสารวัฏนี้เสีย

พระพุทธองค์ทรงแสดงเนื่องด้วยเบญขันธ์ก่อนตรัสรู้ดังนี้ ได้ทรงคิดหารสอร่อยของรูป และพบแล้วซึ่งตัวจริงและปริมาณของมัน แล้วยังทรงพบโทษของรูป และทางที่จะให้หลุดพ้นจากมันอีกด้วย ในทำนองนัยเดียวกัน ของเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ และยังมีของธาตุสี่ ดินน้ำลมไฟ และอายตนะทั้งหกอีกด้วย เมื่อเป็นดังนี้ จะเห็นได้ว่าเบญจขันธ์ เป็นเรื่องของชีวิตมนุษย์ซึ่งเกิดมาจาก รูป คือ ร่างกาย ประกอบขึ้นมาจากธาตุสี่ และมีอายตนะทั้งหกครบถ้วน และนาม จิต หรือ วิญญาณ ซึ่งเกิดหรือเป็นผลขึ้นมาจาก รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ประกอบรวมกัน

ตามความเข้าใจของข้าพเจ้า เบญจขันธ์ เป็นได้ดังนี้คือ

รูป สิ่งมีชีวิตทั้งหลายย่อมเริ่มต้นจากรูปทั้งสิ้น ไม่ว่าสัตว์หรือต้นไม้ รูปเป็นสิ่งมีชีวิตขั้นต่ำที่สุดที่สามารถรู้กันได้ แม้มนุษย์ซึ่งเป็นสัตว์ที่มีวิวัฒนาการจนสูงสุดของโลกก็ตาม ย่อมต้องเริ่มมาจากรูปทั้งสิ้นไม่ยกเว้น เราจะพบเห็นรูปต่าง ๆ ได้ในน้ำ เป็นสัตว์และพืชเซลล์เดียว สืบพันธุ์โดยการแบ่งตัว ได้แก่พวกตัว แอมมิบ้า และพวกพืช Chlorophyll ส่วนสัตว์และพืชหลายเซลล์ ได้แก่พวกตัว Cyclop และพืชสาหร่ายขั้นต่ำ จะเห็นได้โดยกล้องจุลทรรศน์

เวทนา เป็นพวกสัตว์และพืชขั้นสูงขึ้นมาอีก โดยเริ่มมีความรู้สึกทุกข์และสุข พยายามหนีทุกข์ และแสวงหาสุขเท่านั้น สัตว์และพืชเหล่านี้มีใยประสาทเกิดขึ้นแล้ว แต่ยังไม่เจริญดี ใช้แต่เพียงปฏิบัติ ติดต่อ และบังคับการเคลื่อนไหว เป็นลักษณะของการโต้ตอบ (reaction) ต่อสิ่งแวดล้อม ที่พบเห็นได้แก่ต้นไม้ที่มีใบทั่วไป และสัตว์ที่ยังไม่มีระบบประสาทที่เจริญดีโดยเฉพาะ เช่นตัวหนอน ตัวพยาธิ์ เป็นต้น

สัญญา เป็นพวกสัตว์ชั้นสูงขึ้นมา มีระบบประสาทโดยเฉพาะเจริญดีแล้ว เช่น พวกแมลงต่าง ๆ และสูงขึ้นมาอีกได้แก่สัตว์ที่มีไขสันหลัง สมองส่วนต่าง ๆ ยังเล็กมากและยังไม่มีกล่องเสียงที่ลำคอ เช่น ปลา เต่า และสัตว์เลื้อยคลาน สัตว์ในชั้นนี้มีการดำรงชีวิตเป็นระเบียบ ตามวงจรของชีวิตเป็นประจำตลอดไป ไม่เปลี่ยนแปลงตามสิ่งแวดล้อม

สังขาร เป็นพวกสัตว์ที่สูงขึ้นมาอีก มีการปรุงแต่งวิถีชีวิตแล้ว โดยมีการตัดสินใจ และปรับปรุงตัวเองเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้แล้ว โดยไต่ขึ้นที่สูงและในอากาศได้ สัตว์พวกนี้มีสมองส่วนต่าง ๆ โตขึ้น และมีกล่องเสียงที่ลำคอแล้ว ได้แก่สัตว์เลื้อยคลานชั้นสูง เช่น จิ้งจก กิ้งก่า ตุ๊กแก และสัตว์มีปีกทั่วไป

วิญญาณ เป็นสัตว์ที่มีสมองเจริญดีแล้ว ได้แก่สัตว์ที่มีมดลูก และเลี้ยงลูกด้วยน้ำนม สัตว์พวกนี้สามารถเอามาฝึกใช้งานได้ และสูงขึ้นมาอีก ที่สามารถฝึกได้เกือบเหมือนมนุษย์ ได้แก่ ปลาโลมาและลิง ซึ่งมีภาษาพูดของมันเองแล้ว ส่วนมนุษย์คือสัตว์ที่เจริญสุดยอดของโลก มีสมองเจริญใหญ่ที่สุด โดยเฉพาะสมองส่วนบนซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งพลังงาน ความคิด ปัญญา จนถือว่ามี จิต ซึ่งเป็นสุดยอดของพลังงานทั้งหลาย เพราะสามารถเปลี่ยนเป็นลักษณะต่าง ๆ ได้ตามต้องการ เช่น คลื่นวิทยุ ไฟฟ้า แสง ความร้อน ฯลฯ และบางคนสามารถเอาพลังงานจากจิต มาใช้ทำประโยชน์ได้ตามต้องการอีกด้วย

๑๒ พฤษภาคม ๒๕๑๓

เวลา ๘.๐๐ น.

เรื่องของกรรม

เมื่อได้ทราบเบญจขันธ์ ซึ่งเป็นพื้นฐานของพุทธศาสนาแล้ว ต่อไปก็ต้องเข้าใจถึงความเป็นไปของชีวิต ชีวิตจะอยู่เฉยๆ คงที่ไม่ได้ ต้องมีการกระทำและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา นับแต่สัตว์ชั้นต่ำสุดจนถึงมนุษย์ การกระทำนี่แหละเรียกว่ากรรม เป็นได้ทั้งทางดีและทางเลว แต่ตามที่เข้าใจกัน มักจะว่าเป็นการกระทำในทางที่เลวที่ชั่วเท่านั้น

กล่าวอีกนัยหนึ่ง กรรม คือการแสดงออกจากผลงานของรูปหรือกาย ตามที่นามหรือจิตได้สั่งให้กระทำลงไป ไม่ว่าจะถูกหรือผิด ดีหรือเลวอย่างไรต้องปฏิบัติทั้งสิ้น จะโดยทางกาย วาจา หรือจิตเองก็ตาม สรุปแล้ว กรรม คือการกระทำโดย เจตนา เพราะจิตตั้งใจที่จะกระทำก่อนแล้ว จึงสั่งให้กายปฏิบัติตาม เมื่อได้กระทำกรรมลงไปแล้ว ก็ก่อให้เกิดวิบาก หรือผลแห่งการกระทำในทุกทาง เช่น ทำกรรมดีโดยการให้ทาน เมื่อจิตเริ่มคิดจะให้ทานคนจน ก็ทำให้จิตใจสบายแล้ว โดยหวังว่า เงินหรือของที่ให้ คงขจัดความเดือดร้อนของเขาได้ พอทำตามที่คิดไว้ โดยควักเงินหรือยื่นของให้เสร็จ จิตใจก็สบายยิ่งขึ้น เพราะได้ทำตามที่ตนได้คิดในทางกุศลไว้แล้ว เมื่อเห็นคนจนรับเงินหรือของ แสดงความพอใจออกมา ก็ยิ่งทำให้รู้สึกอิ่มเอิบใจในการบริจาค แต่ขอให้พึงสังวรณ์ไว้ว่า การกระทำกรรมใดๆ ก็ตาม ต้องทำด้วยความมีสติ อย่าให้ถึงกับตัวเองหรือผู้อื่นได้รับทุกข์หรือเดือดร้อน

เรื่องที่ว่า ทำกรรมดีได้ดี ทำกรรมชั่วได้ชั่ว เป็นคำกล่าวที่ถูกต้องอย่างเถียงไม่ได้เลย คนที่เถียงนั้น คือคนที่หลงไปยึดมั่นในสิ่งที่ตนเข้าใจว่า ถ้ามีหรือได้รับอย่างนั้นแล้ว ถือว่าเป็นผลของการกระทำกรรมดี เช่น อำนาจ ลาภ ยศ คำสรรเสริญ ความสุข เป็นต้น แต่หารู้ไม่ว่า การที่ได้รับสิ่งเหล่านั้นมาโดยการสร้างกรรมที่เลวนั้น คนอื่นไม่รู้ แต่ตนเองต้องรู้อยู่เต็มอก ย่อมมีวิบากเกิดตามมาโดยหลีกเลี่ยงไม่ได้ จะช้าหรือเร็วเท่านั้น

กรรมชั่วที่มีวิบากรุนแรงที่สุด หรือเป็นบาปอันหนักที่สุด ได้แก่ อนันตริยกรรมห้า คือ มาตุฆาต ฆ่ามารดา ปิตุฆาต ฆ่าบิดา อรหันตฆาต ฆ่าพระอรหันต์ โลหิตุปบาท ทำร้ายพระพุทธเจ้าถึงห้อพระโลหิต สังฆเภท ยังสงฆ์ให้แตกแยกกัน

ส่วนกรรมที่มีวิบากเบาบางที่สุดหรือแทบจะไม่มีเลย คือ

๑. กรรมโดยไม่เจตนาหรือกรรมจากอุบัติเหตุ เช่น เราขับรถยนต์ไปโดยไม่ประมาท มีเด็กวิ่งออกมาตัดหน้ารถ เราก็พยายามหยุดแต่ไม่ทัน เลยชนเด็กตาย

๒. กรรมจากการป้องกันตัว เช่น โจรขึ้นปล้นบ้านจะฆ่าเรา แต่เรากลับฆ่ามันตาย การถ่ายยาฆ่าพยาธิ์ลำไส้ หรือต้มน้ำฆ่าเชื้อโรค เป็นต้น

๓. กรรมโดยตามหน้าที่ เห็นได้ง่ายจากการเป็นทหารออกสนามรบ ฆ่าข้าศึกตาย หรือเป็นแพทย์ ก็ต้องทำได้ทุกอย่างในขอบเขตของแพทย์ที่แท้จริง

๑๓ ตุลาคม ๒๕๑๓ เวลา ๒๒.๐๐ น.

อิทธิบาทสี่

ตามที่ได้กล่าวมาแล้วว่า เบญจขันธ์เป็นพื้นฐานของพุทธศาสนา เมื่อจะศึกษาต่อไป ก็ต้องมีหลักเกณฑ์ที่จะต้องใส่ใจไว้ มิฉะนั้นเราจะเดินไปสู่จุดเป้าหมายไม่ได้ตามแนวทางที่พระพุทธองค์ได้ทรงวางไว้ให้ คือต้องมีอิทธิบาทสี่เสียก่อน ได้แก่

ฉันทะ หมายถึงความพอใจหรือชอบ จะประกอบการใดๆ ก็ตามเราต้องเริ่มด้วยใจรักงานนั้นๆ ก่อนอื่น ถ้าไม่รักแล้วจะเป็นการฝืนใจ ปฏิบัติจะไม่เกิดผลอะไร เช่นพ่อแม่ต้องการจะให้ลูกเรียนกฎหมาย แต่ลูกมีใจรักจะเรียนแพทย์ ถ้าเราเป็นพ่อแม่ ต้องให้เขาเรียนแพทย์ จึงจะเรียกว่าได้ปฏิบัติธรรมอันถูกต้อง ถึงแม้ว่าเขาจะเรียนวิทยาศาสตร์เก่ง และถูกอาจารย์ขอร้องให้ไปเมืองนอกเพื่อเรียนชีววิทยา เขาก็ไม่ยอมทั้งๆ ที่อยากไปเรียนที่เมืองนอก ยังคงรักวิชาแพทย์อย่างจริงจังและมั่นคงอยู่ตลอดเวลา เขาก็ตอบอาจารย์ว่า ถ้าให้ไปเมืองนอกต้องให้เรียนแพทย์จึงจะเอา และในที่สุดเขาก็เรียนแพทย์ในประเทศจนสำเร็จ และได้ปฏิบัติตนเป็นแพทย์อันแท้จริงตลอดมา ตัวอย่างนี้แสดงให้เห็นว่า คนผู้นั้นมีฉันทะอย่างแท้จริง ไม่มีอะไรมาทำให้เขาเปลี่ยนใจเป็นอื่นได้

วิริยะ คือ ความขยันหมั่นเพียรประกอบการงานให้ลุล่วงไป จนประสบความสำเร็จอันเป็นจุดหมายปลายทาง ความเพียรนี้เป็นธาตุแท้ของมนุษย์ที่มีสมองส่วนบนเจริญดีแล้ว เวลาจะทำการงานใดๆ มนุษย์จะมีจุดมุ่งหมายไว้ก่อน แล้วพยายามเพียรทำไปเรื่อยๆ แม้ว่าจะประสบอุปสรรคใดๆ ก็ตาม เขาก็ไม่ย่นย่อพยายามทำต่อไปจนสำเร็จ เราย่อมเรียกผู้นั้นว่าเป็นผู้มีความเพียรเป็นยอด สามารถบังคับจิตของตนให้ทำงานจนสำเร็จความประสงค์ที่ตนได้ตั้งใจไว้

ความเพียรชอบที่ควรให้เกิดขึ้นในตนนั้นมีสี่ประการ คือ

๑. สังวรปธาน เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในสันดาน

๒. ปหานปธาน เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดสิ้นไป

๓. ภาวนาปธาน เพียรให้กุศลเกิดขึ้นในสันดาน

๔. อนุรักขนาปธาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม

จิตตะ คือ การเอาใจใส่การงาน และทำไปอย่างไม่ลดละ สม่ำเสมอมั่นคงตลอดเวลา ไม่มีใจวอกแว่กไปในทางอื่น ไม่มีการผัดวันประกันพรุ่ง เมื่อจะประกอบการงานใด ๆ ก็ทำเพียงอย่างเดียว เพื่อให้ลุล่วงตามความประสงค์ ไม่ทำงานอย่างที่เรียกว่า จับปลาสองมือ (จับปลามือละตัว) หรือเมื่อเป็นนักเรียน ก็ต้องตั้งใจเรียนจนสำเร็จ ไม่คิดหารักในวัยเรียน เป็นต้น

วิมังสา คือ การใคร่ครวญพิจารณาเลือกงาน ที่ตนต้องการจะทำให้ถูกต้องโดยเร็ว เพื่อเกิดประโยชน์ตามที่ตั้งใจไว้แต่แรกมิให้ผิดพลาด ต้องพยายามหาข้อบกพร่องของงานนั้น ๆ แล้วปรับปรุงให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ อย่างที่เรียกว่าคิดหามรุ่งหามค่ำไม่เป็นอันกินอันนอนนั่นเอง แต่ไม่ใช่จะปฏิบัติเกินไปจนเกิดโทษ ที่เรียกว่าขาดสติไปแล้ว ตัวอย่างที่จะเห็นได้คือ การรักษาคนไข้ เราต้องตรวจพิจารณาดูว่า ต้นเหตุของการเจ็บไข้ของเขาคืออะไร เมื่อพบแล้ว ไม่ใช่จะพอใจรักษาเพียงเท่านั้น เราต้องใคร่ครวญดูต่อไปอีกว่า มีโรคอะไรหรือเหตุอื่น ๆ อีกบ้างหรือเปล่า และรักษาพร้อมกันไป เพราะอาจเกี่ยวข้องกับโรคอันแรกก็ได้ ตามภาษาแพทย์เรียกว่า รักษาคนไข้ ไม่ใช่รักษาโรค การรักษาอย่างแบบการรักษาโรคนี้ แพทย์แผนปัจจุบันมักนิยมทำกัน โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะสาขานั้น ๆ

นอกจากจะต้องมีอิทธิบาทสี่ และได้ปฏิบัติโดยครบถ้วนแล้วก็ตาม เนื่องจากการศึกษาพุทธศาสนาเป็นการศึกษาขั้นสูงสุด คือการฝึกและบังคับสมองส่วนบนของมนุษย์ที่เจริญแล้ว ให้แสดงออกซึ่งพลังงาน คือปัญญา ฉะนั้นพระพุทธองค์จึงทรงสั่งให้ปฏิบัติหนักขึ้นไปอีก โดยให้ถือความเพียรกำกับอิทธิบาทสี่อีกชั้นหนึ่ง หรือตามภาษาวิชาคำนวณ เรียกว่าทวีคูณสองชั้น (double square) จึงจะบรรลุผล คือนิพพาน และในที่สุดตรัสรู้ได้อย่างพระพุทธองค์ท่าน

๑๗ กรกฎาคม ๒๕๑๓ เวลา ๘.๐๐ น.

อริยสัจสี่

อริยสัจ แปลว่า ความจริงที่ผู้ประเสริฐพึงรู้ เป็นความจริงที่เกิดจากปัญญาโดยแท้ ประกาศออกมาจากพระพุทธองค์ ว่าได้ทรงตรัสรู้แล้วสี่ประการ คือ

๑. ทุกข์ เป็นความไม่พอใจหรือความผิดหวังของจิต ที่ไปยึดมั่นในสิ่งใด ๆ ก็ตาม เช่น การเกิด แก่ เจ็บ ตาย หรือผิดหวัง เป็นต้น ทุกข์จะเกิดขึ้นโดยตรงจากจิตเอง หรือผ่านจากอายตนะทั้งห้า หลังจากผัสสะได้เกิดขึ้นแล้วก็ได้ อีกนัยหนึ่งทุกข์เป็นผลของการปล่อยจิตให้อิสระเกินไป ไม่มีการบังคับหรือยับยั้งไว้เนื่องจากอวิชชา แล้วไปยึดมั่นเป็นความจริงขึ้น เมื่อจิตไม่พอใจก็เกิดทุกข์ ถ้าพอใจก็เกิดสุข จะกล่าวอีกอย่างก็คือ เบญจขันธ์ที่ประกอบด้วยอุปาทานย่อมเป็นทุกข์

๒. สมุทัย เหตุทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ตัณหา คือความอยากของจิต เมื่อไม่ได้รับตามต้องการก็ไม่พอใจ ทำให้เกิดทุกข์ขึ้น ตัณหานี้เป็นผลสืบเนื่องจากเวทนา คือความรู้สึกสุขหรือทุกข์ เวทนานี้มิใช่ความรู้สึกที่ปกติ ตามธรรมดาความรู้สึกจะเป็นอุพยากฤต คือ ไม่รู้สึกสุขไม่รู้สึกทุกข์ เป็นกลางอยู่เฉย ๆ เมื่อมีความรู้สึกเกิดขึ้น ก็มีความต้องการตามมา ถ้าได้รับสุขก็ยินดี ถ้าได้รับทุกข์ก็เสียใจ ดังนี้จะเห็นได้ว่าสุขเวทนาก่อให้เกิดโลภตัณหา ทุกขเวทนาก่อให้เกิดโทสตัณหา และอพยากฤตเวทนาก่อให้เกิดโมหตัณหา คนที่เจริญสมาธิได้แล้ว ย่อมบังคับจิตได้โดยมีสติควบคุม เวทนาก็ย่อมสงบลง ตัณหาก็เกิดขึ้นไม่ได้ ตัณหามีสามประเภทคือ กามตัณหา ความอยากในอารมณ์ที่น่ารักใคร่ ภวตัณหา ความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ และวิภวตัณหา ความอยากไม่เป็นโน่นเป็นนี่

๓. นิโรธ คือ ทางดับทุกข์ เป็นการทำลายตัณหา ให้จิตหมดความอยากด้วยประการทั้งปวง จะรู้ได้ก็ด้วยปัญญา ซึ่งเกิดจากการได้สมาธิโดยสมบูรณ์แล้ว คือ รู้แจ้งด้วยนิพพาน นั่นเอง

๔. นิโรธคามินีปฏิปทา เป็นทางปฏิบัติของมนุษย์ธรรมดา ให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ คือ มรรคมีองค์แปด

มรรคมีองค์แปด

การปฏิบัติตามมรรคมีองค์แปด คือ การปฏิบัติที่ดีแปดประการของมนุษย์ธรรมดาที่เจริญแล้ว เป็นทางไปสู่ความเป็นอริยะบุคคลสี่ประเภท คือพระโสดา พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ผู้พ้นจากทุกข์ได้แล้ว ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ เป็นทางสายกลาง มีดังนี้

๑. สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบและถูกต้อง ได้แก่การเห็นความจริง ด้วยเหตุผลที่ชอบที่ควรของตนเอง คือเห็นอริยสัจสี่ ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ เป็นต้น

๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบและถูกต้อง ให้พ้นจากอกุศลกรรมบถสิบ คือสำหรับตัวเอง คิดถอนตัวออกจากสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ อย่าปล่อยให้ถลำตัวทำลงไป แล้วคิดแก้เอาทีหลัง เช่นเพื่อนมาชวนให้คิดปฏิวัติหรือทำผิดกฎหมาย เราก็คิดปลีกตัวเสียก่อน อย่าไปร่วมด้วย ส่วนสำหรับผู้อื่น ต้องคิดเอาใจเขามาใส่ใจเราเสียก่อน จะทำอะไรลงไป อย่าให้เกิดความเดือดร้อนต่อผู้อื่น

๓. สัมมาวาจา มีวาจาชอบ คือละเว้นเสียจากวจีกรรมสี่แห่งอกุศลกรรมบถสิบ คือ การพูดปด พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ รวมทั้งพูดโอ้อวดหรือพูดโม้ด้วย

๔. สัมมากัมมันตะ มีการทำการงานชอบ ได้แก่การประกอบการงานสุจริตถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ละเว้นจากกายกรรมสามแห่งอกุศลกรรมบถสิบ คือ งดเว้นการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ และประพฤติผิดทางกาม และพึงเข้าใจอีกว่า การทำการงานต้องทำตามหน้าที่ที่รับผิดชอบ ตามที่ได้รับมอบให้กระทำหรือกระทำเองก็ตาม เช่นเป็นนักเรียน ก็ต้องตั้งใจขยันหมั่นเรียน มีความรู้จนสอบไล่ได้ และใช้เงินพอควร ไม่สุรุ่ยสุร่ายจนผู้ปกครองเดือดร้อน

๕. สัมมาอาชีวะ มีการดำรงชีพชอบ คือเมื่อประกอบการงานเป็นอาชีพชอบและมั่นคงเป็นหลักฐานแล้ว ต้องอย่าให้การงานนั้นทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น เช่น

การค้าชีวิตสัตว์ การค้าทาส การค้าอาวุธ การค้ายาเสพติด และการค้ายาพิษ นอกจากนี้แล้วยังต้องมีความเป็นอยู่ เช่น การกิน การนอน และการแต่งกาย ให้พอควรแก่ฐานะของแต่ละบุคคลอีกด้วย

๖. สัมมาวายามะ มีความเพียรพยายามชอบและถูกต้องดี ต้องสามารถบังคับจิตให้ทำงานจนสำเร็จความประสงค์ที่ตั้งใจไว้ ไม่มีความเบื่อหน่ายท้อถอยในงานนั้นๆ

๗. สัมมาสติ มีความระลึกตัวชอบ ประกอบกิจแต่เฉพาะทางดีเท่านั้น สามารถบังคับจิตไม่ให้หลงคิด และปฏิบัติไปในทางอกุศลกรรมบถสิบ หมั่นระลึกในสติ-ปัฏฐานสี่ ได้แก่

กายานุปัสนา อย่าถือเอาว่าร่างกายเป็นของเขาของเรา อย่าไปยึดเอาเป็นอารมณ์ อย่าไปสนใจว่ามันเป็นสิ่งสำคัญ ให้พิจารณาแต่เพียงให้รู้ไว้เท่านั้น

เวทนานุปัสนา ให้พิจารณาแต่เพียงว่า เมื่อเกิดนามรูปแล้ว ย่อมมีสุขและทุกข์ตามมา อย่าเอามันมาถือเป็นอารมณ์

จิตตานุปัสนา ให้พิจารณาว่าเมื่อจิตเกิดขึ้นแล้วย่อมไม่อยู่นิ่ง ต้องเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีทั้งเศร้าหมองและผ่องแผ้ว ต้องบังคับจิตให้สงบลงจนได้

ธัมมานุปัสนา ให้พิจารณาความจริงทั้งดีและเลวอันเกิดขึ้นในจิต เมื่อกำหนดได้แล้วก็สลัดทิ้งเสียให้หมด

๘. สัมมาสมาธิ มีความตั้งใจมั่นแน่วแน่ในทางที่ชอบ ไม่นำผลจากสมาธิไปประกอบการเพื่อกิเลสโดยทางใดก็ตาม สามารถบังคับจิตให้สงบ เป็นผลให้เกิดปัญญา (ความรอบรู้) จนถึงนิพพาน และในที่สุดก็รู้แจ้ง หรือตรัสรู้ได้อย่างพระพุทธองค์ท่าน

๓๐—๓๑ สิงหาคม ๒๕๑๓ เวลา ๒๒.๐๐-๕.๐๐ น.

เรื่องของสมาธิ

การที่จะเกิดสมาธิขึ้นได้นั้น จำเป็นต้องตัดอายตนะทั้งหกเสียให้สิ้น ตราบใดที่ยังคงมีอยู่ จะเกิดสมาธิขึ้นไม่ได้เป็นอันขาด อายตนะทั้งหกนั้นได้แก่ จิตเป็นประธาน จิตเป็นพลังงานจากสมองโดยเฉพาะส่วนบน ตราบใดที่เรายังมีชีวิตอยู่ เลือดก็ไปเลี้ยงสมองทำให้เกิดพลังงานขึ้น สมองส่วนบนหรืออีกนัยหนึ่งจิตนี้เป็นศูนย์กลางของอายตนะอีกห้าอย่างคือ แลเห็นจากตา รู้สึกทางผิวกาย ได้ยินทางหู รู้รสทางลิ้น และรู้กลิ่นจากจมูก เมื่อเราไม่ยอมให้กระแสคลื่น (impulses) จากอายตนะทั้งห้านี้ผ่านเข้าสมองส่วนบนหรือจิตได้แล้ว ก็ทำให้จิตสงบลงได้อย่างมาก แต่เฉพาะจิตเอง ตราบใดที่ยังมีเลือดไปเลี้ยงสมองอย่างเพียงพอแล้ว จิตก็ต้องเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งทำให้เราระงับไม่ให้คิดไม่ได้ นอกเสียจากเวลาหลับเพราะเลือดไปเลี้ยงสมองน้อยลง และเราเลิกใช้สติควบคุมจิตเสีย ฉะนั้นตามหลักของพุทธศาสนา พระพุทธองค์จึงทรงให้จิตมุ่งไปยังที่ที่ไม่มีในโลกนี้เสีย จะได้ไม่คิดฟุ้งซ่านในสิ่งที่ตัวเรารู้และประสบอยู่ นี่เองเป็นแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามที่พระองค์ได้ทรงวางไว้ เมื่อเริ่มได้สมาธิจะเห็นแสงสว่าง ต่อไปก็ให้กำหนดภาพขึ้นในใจเป็นรูปเทวดา เมื่อพูดโต้ตอบกับเทวดาได้ก็นับว่าสมาธิลึกแล้ว ถ้ารู้ว่าเทวดามาจากเทพนิกายไหน อายุยืนเท่าไร ตลอดจนไปอยู่ร่วมกับเทวดา และในที่สุดญาณทัศนะ รู้สึกเห็น หรือมโนภาพ ที่ทรงเป็นไปทับซึ่งเทวดา อันมีปริวัฏแปดอย่างของพระองค์ และบริสุทธิ์หมดจดด้วยดี ก็นับว่าใกล้ตรัสรู้แล้ว

ตามอย่างที่ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติเป็นดังนี้ เมื่อเริ่มสมาธิขั้นต้นนั้น จะรู้สึกมืดหมด (เวลาทำต้องหลับตา) ต่อมาเมื่อตัดความรู้สึกจากอายตนะทั้งห้า และบังคับจิตให้สงบได้แล้ว จะรู้สึกเห็นแสงสว่างเกิดขึ้นเบื้องหน้าของความมืด แสงสว่างนี้เมื่อเริ่มเห็นจะเห็นเป็นร่างแหคล้ายรังผึ้ง ต่อไปแสงสว่างจากใยของแต่ละเส้นจะสว่างขึ้น และกระจายออกจนเห็นเป็นแสงสว่างสม่ำเสมอทั่วไป ถึงขั้นนี้นับว่าสมาธิเกิดขึ้นแล้ว

แต่ยังตื่นอยู่ ตลอดเวลาที่ทำสมาธินี้ ต้องมีสติควบคุมอยู่ ฉะนั้นแล้วจะหลับทันทีที่สมาธิเกิดขึ้น เมื่อได้สมาธิลึกและนานพอควร แสงสว่างจะหายไป ต่อไปจะเกิดมีปรากฏการณ์อะไรขึ้นอีกก็ได้แล้วแต่บุคคลจะประสบได้ต่าง ๆ กันเช่น

๑. เห็นภาพนิมิตหรือมโนภาพเป็นรูปอะไร แล้วแต่จิตของผู้นั้นจะคิดนึกหรือรู้สึกไปเอง จะเป็นภาพนิ่งหรือเคลื่อนไหวก็ได้ สำหรับข้าพเจ้าเห็นเป็นภาพวิวชายหาดทะเลสงบ มีต้นไม้ใหญ่เป็นทิวสองข้าง คล้ายมีถนนอยู่กลางยาวทอดสุดสายตา ต่อมาเห็นตัวข้าพเจ้าเองเดินออกไปจนลับตา เมื่อได้ไปที่แหลมโพธิ์ อ่าวบ้านดอน ตำบลพุมเรียง อำเภอไชยา ข้าพเจ้าถึงกับอุทานว่า เหมือนภาพนิมิตจริง ๆ

๒. รู้สึกหัวใจเต้นเป็นจังหวะ สะเทือนขึ้นไปถึงสมอง

๓. ได้ยินเสียงดนตรีก้องอยู่ในสมอง

เมื่อเกิดปรากฏการณ์อะไรก็ตาม เช่นดังที่ได้กล่าวมาแล้ว อย่าได้ดีใจ หรือสนใจยึดมั่นเข้า จะทำให้สมาธิหายไปทันที ต้องสังเกตไว้เฉย ๆ (observe) และปล่อยให้นิมิตนั้นผ่านไปเอง เมื่อทำได้เช่นนี้แล้ว ก็นับว่าเจริญสมาธิได้ลึกพอควร และรู้สึกตัวว่าอยู่ในที่มืดว่างเปล่าสงบจริง ๆ ความปวดเมื่อยจะหายไป ยุงกัดก็ไม่รู้สึกเจ็บถึงตอนนี้ ถ้าเราต้องการพิจารณาเรื่องอะไรก็ตาม เราก็สามารถจะรู้เข้าใจได้โดยตลอดและจะทะลุปรุโปร่งได้ก็แล้วแต่สมาธิจะลึกได้ดีแค่ไหน และเมื่อสมาธิได้ลึกถึงขีดแล้วก็จะถึงซึ่งนิพพาน และสามารถจะแจ้งรู้ได้เช่นเดียวกับพระพุทธองค์ท่าน

เมื่อผู้ใดได้สมาธิแล้ว จะรู้สึกตัวว่ามีอิสระ จิตใจสบายหมดกังวล ไม่เกรงกลัวอะไรทั้งสิ้น แม้แต่ความตายเมื่อจำเป็น เขาสามารถจะอยู่ในสังคมของมนุษย์ธรรมดาทั้ง ๆ ที่ต้องเผชิญกับการแสดงออกของอกุศลกรรมของคนส่วนมากเวลานี้ได้ เขามักประพฤติตนโดยไม่ยินดียินร้าย คือมีจิตตั้งอยู่ในอุเบกขา เขาจะไม่ยอมโต้ตอบต่อล้อต่อเถียงกับคนอื่น นอกจากจะเห็นว่าพอจะพูดให้เข้าใจได้ เขาจะพยายามหลีกเลี่ยงต่อเหตุการณ์นั้น ๆ เสีย เพราะเห็นว่าไม่จำเป็น ขออย่าพึงเข้าใจว่า ผู้ที่ได้สมาธิแล้ว

จะต้องแสดงออกแตกต่างไปจากคนธรรมดาทั่วไป โดยไม่อยากอยู่ร่วมในสังคมปัจจุบัน เช่น ต้องแยกตนออกไปอยู่ในที่สงัดเงียบ ตามธรรมชาติป่าเขา ต้องออกบวช หรือต้องแยกตัวอยู่คนละโลก ที่เรียกว่าคนร้อนวิชา เขาสามารถจะอยู่ได้ด้วยความสบายใจไม่ว่าในที่ใดทั้งสิ้น เพราะเขาสามารถบังคับจิตของเขาให้สงบได้แล้ว หรืออีกนัยหนึ่งเขาได้ปฏิบัติตามมรรคมีองค์แปดของพระพุทธองค์ได้แล้วนั่นเอง เขาจะเห็นว่าการกิน การนอน การแต่งกาย ไม่สำคัญทั้งสิ้น เพราะเขาถือแต่เพียงเป็นการทำให้สภาพของร่างกายดำรงอยู่ได้ โดยไม่เจ็บป่วย เป็นพอใจแล้ว เพื่อเป็นผลให้ปัญญาหรือจิตได้เกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์เท่านั้น เพราะเมื่อร่างกายไม่สมบูรณ์ จิตก็พลอยไม่เข้มแข็งหรืออ่อนแอไปด้วย แต่อย่างไรก็ตาม บางคนอาจจะฝืนใจกระทำก็ได้ นี่แสดงว่าผู้นั้นยังมีกิเลสอยู่ แต่คนที่ได้สมาธิจริง ๆ แล้ว จะปฏิบัติตนโดยไม่ต้องระแวงแคลงใจประการใดเลย เพราะเห็นว่าตนปฏิบัติได้ถูกต้องดีแล้ว ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าผู้ใดปฏิบัติตนจนได้สมาธิ จะมีความสุขผิดจากมนุษย์ธรรมดาทั่วไป โดยเฉพาะสังคมปัจจุบันที่นิยมกันอยู่เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้ ผู้ได้สมาธิแล้วมักชอบเข้าสมาธิเมื่อมีโอกาสเพราะเหมือนได้พักผ่อนและชอบทำการงานด้วยจิตใจเป็นสมาธิ โดยมีสติควบคุมตลอดเวลา เช่นเวลาขับรถยนต์ เพราะจะลดอุบัติเหตุลงได้มากทีเดียว

๑ กรกฎาคม ๒๕๑๓ เวลา ๘.๐๐ น.

เรื่องของสมาธิ (ต่อ)

ก่อนที่จะฝึกสมาธิ ควรกำหนดให้รู้เสียก่อนว่าอะไรที่ชอบมากที่สุด และพยายามละทิ้งหรือให้ห่างไกลมากที่สุด เพราะเมื่อปฏิบัติสมาธิ สิ่งนั้นจะมาเกิดและรบกวนจิต ไม่ให้มีสมาธิได้อย่างที่จะกำจัดได้ยาก ดังเช่นพระพุทธองค์ก่อนตรัสรู้ ขณะประทับในวังทรงหมกมุ่นในกามกิเลสมาก จึงได้ทรงสละออกบวช และเมื่อปฏิบัติสมาธิยังต้องทรงใช้ความไม่ประมาทและสติ กั้นไม่ให้จิตหวนกลับไปสู่กามคุณ ที่เคยสัมผัสและดับไปแล้ว สำหรับข้าพเจ้าชอบดนตรีไทย เมื่อจะได้สมาธิก็กำจัดออกยากเหมือนกัน เพราะจิตคอยประหวัดถึง ทำให้รู้สึกมีดนตรีรบกวนอยู่บ่อย ๆ ฉะนั้นเมื่อรู้ว่าชอบอะไร ก็พยายามให้ห่างเสียแต่ต้น ก็จะเป็นการง่ายที่จะปฏิบัติสมาธิ

ผู้ที่ได้สมาธิแล้วนั้นต้องรู้ได้ด้วยตนเอง จะไปเชื่อคำบอกเล่าจากคนอื่นไม่ได้ ผู้ที่ได้สมาธิโดยสมบูรณ์แล้ว ต้องสามารถแยกนาม หรือจิต ออกจากรูปหรือกายได้อย่างเด็ดขาด และต้องประสบด้วยตนเองเท่านั้น ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า เมื่อสามารถทำจิตให้ไปอยู่ร่วมกับเทวดาได้แล้ว และมีญาณทัศนะที่ทรงเป็นไปทับซึ่งเทวดา อันมีปริวัฏแปดอย่างของพระองค์ และบริสุทธิ์หมดจดด้วยดีแล้ว ก็ถือว่าใกล้ตรัสรู้ นี่หมายความว่า พระองค์ได้ทรงแยกจิตออกจากกายโดยจิตไปอยู่ร่วมกับเทวดา ซึ่งไม่มีในโลกนี้ ส่วนกายยังคงอยู่ในโลกนี้ แสดงว่าแยกนามออกจากรูปได้แล้วนั่นเอง

วิธีการที่จะแยกนามออกจากรูปนั้น จะฝึกได้อย่างง่าย ๆ คือ เมื่อเริ่มได้สมาธิตอนนี้รู้สึกว่ามืด ว่างเปล่า หลังจากแสงสว่างหายไปแล้ว ให้ตั้งสติสังเกตว่า ร่างกายของเราเมื่อเวลาปฏิบัติสมาธินั้น อยู่ในท่าอะไร นั่งหรือนอน แล้วกำหนดให้จิตออกจากกายโดยมองดูตัวเราเองจนรู้สึกว่าเห็นได้ชัด แล้วค่อย ๆ ให้ห่างออกไปทีละน้อยไกลจนเห็นตัวเราลับไป เมื่อทำได้อย่างนี้ก็นับว่าได้ลิ้มรสแห่งนิพพานแล้ว

การที่ได้สมาธิโดยสมบูรณ์ดังกล่าวมาแล้ว เรียกว่าถึงนิพพาน คือการดับไม่เหลือซึ่งกิเลสทั้งปวง

๒๓ สิงหาคม ๒๕๑๓ เวลา ๔.๐๐ น.

การฝึกสมาธิอย่างง่าย ๆ

ผู้ที่เหมาะจะฝึกสมาธิได้แก่

๑. เป็นคนนอนหลับง่าย เรียกว่าพอหัวถึงหมอนก็หลับได้ จะง่ายต่อการปฏิบัติที่สุด เพราะสามารถตัดการติดต่อหรือผัสสะจากอายตนะทั้งหก ที่เข้าสู่จิตได้แล้วอย่างดี

๒. เป็นคนมีใจบริสุทธิ์ มีความเห็นแก่ตัวน้อยที่สุด หรือที่เรียกว่า มีพรหมวิหารสี่ คือ เมตตา อยากให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา อยากให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์ มุทิตา พอใจที่ผู้อื่นมีความสุข และ อุเบกขา วางตัวอยู่เฉยๆ เมื่อผู้อื่นมีทุกข์ เพราะไม่สามารถช่วยเขาได้ ต้องใช้มากที่สุดเมื่อปฏิบัติธรรมขั้นสูงขึ้นไป

๓. เป็นคนเจ้าระเบียบ ทำอะไรได้เรียบร้อยรวดเร็ว เป็นคนขยันไม่ชอบอยู่นิ่งและช่วยตัวเองได้ โดยให้ผู้อื่นช่วยเหลือน้อยที่สุด (ไม่ต้องมีคนรับใช้) เห็นได้ง่ายจากแม่บ้าน โดยจัดบ้านให้น่าอยู่ ไม่เกะกะรำคาญตา และเปลืองเงินน้อยที่สุด ในครัวก็เรียบร้อยสะอาด และทำครัวได้อย่างที่เรียกว่า เปลืองถ่านน้อยที่สุด

๔. เป็นคนที่เข้ากับคนอื่นได้สบาย ไม่ต้องฝืนใจ คือเป็นคนมีใจหนักแน่นอดทน มีความเชื่อมั่นในตนเองโดยมีเหตุผล (confidence) รวมทั้งถือว่า การกินการนอน การแต่งกาย ไม่สำคัญด้วย

โปรดอย่าถือว่า ถ้าตนเองไม่มีลักษณะดังกล่าวมาแล้ว จะปฏิบัติสมาธิไม่ได้ การฝึกสมาธิคือการฝึกบังคับควบคุมจิตให้ได้ เมื่อเราค่อย ๆ ฝึกไปอาจช้าหรือเร็วก็ได้ผลเช่นกัน แล้วแต่ความสามารถของแต่ละคน ดังพระพุทธองค์ทรงเปรียบมนุษย์เหมือนดอกบัว มีสี่อย่างคือ

๑. ยังตูมอยู่ใต้น้ำ ฝึกยากที่สุดหรือฝึกไม่ได้เลย

๒. กำลังจะโผล่พ้นน้ำ พอมีโอกาสฝึกได้

๓. โผล่พ้นน้ำแล้ว ฝึกได้ง่าย

๔. กำลังจะผลิบาน พอแนะนำก็เข้าใจทันที

ข้อปฏิบัติในการฝึกสมาธิ

๑. ถือศีล และมีพรหมวิหารสี่ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ควรถือศีลแปด แต่กินอาหารเย็น (เหลือเพียงเจ็ด) แต่อย่าให้เคร่งเกินไปจนเกิดความกังวลใจ

๒. รู้ถึง เบญจขันธ์อย่างดี

๓. มีอิทธิบาทสี่ครบถ้วน

๔. ปฏิบัติตนตามมรรคมีองค์แปดอย่างเรียบร้อย หรือปฏิบัติตามหน้าที่อันถูกต้อง

เพื่อให้ง่ายต่อการปฏิบัติ ก็ต้องออกบวช โดยเป็นการนำตัวเข้าอยู่ในข้อบังคับของสงฆ์ แต่ถ้าปฏิบัติเอง ก็ต้องมีใจหนักแน่น และถือข้อเท็จจริงเป็นสำคัญ ซึ่งเป็นการดีกว่า ถ้าทำได้

กิจกรรมของผู้ปฏิบัติสมาธิ

๑. นอนหัวค่ำ จุดธูปประลึกถึงคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งที่เคารพเสียก่อน ตื่นนอนตีสี่หรือตีห้า แล้วปฏิบัติสมาธิเลยทีเดียว อย่าทำอย่างอื่นก่อนเป็นอันขาด เพราะตอนนี้จิตเข้มแข็ง แจ่มใส และยังสงบอยู่ อายตนะภายนอกทั้งห้าก็ยังไม่มี ตอนนี้แหละคือระยะจิตว่าง ต้องพยายามทำให้ระยะเวลาที่จิตว่างนี้ยาวนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยสงบนิ่ง ตั้งสติไว้ให้มั่น อย่าง่วงนอน และสังเกตว่าตัวเรานอนหรือนั่งอยู่ในท่าอะไร พยายามทำเช่นนี้ทุกวันจนระยะเวลาที่ทำได้นี้ยาวนานออกไป จากหนึ่งเป็นสองสามสี่ห้านาที จนถึงชั่วโมง เมื่อได้สมาธิจะเห็นร่างกายของเราชัดเจน ขั้นต่อไปก็กำหนดให้จิตห่างจากกายออกไปเรื่อย ๆ โดยจะรู้สึกว่าเห็นร่างกายเล็กลงทุกที และเมื่อหายลับไปได้เมื่อไร ก็นับว่าได้นิพพานแล้ว

๒. กินอาหารวันละสามมื้อ เช้า เที่ยง และเย็น ราวหกโมง จำนวนอาหารแต่ละมื้อกะให้เท่า ๆ กัน ข้อสำคัญ อย่าถือการกินเป็นสำคัญ คือ กินแต่พอควรอย่าให้ถึงกับอ้วนหรือผอม

๓. ต้องออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์ จิตจะได้เข้มแข็งด้วย ทำง่าย ๆ โดยพยายามเดินไปทำงานหรือเล่นกีฬา ก่อนจะเข้าห้องน้ำตอนเช้าควรออกกำลังท่ามือเปล่า โดยยืนหรือนั่งส้วมก็ได้ เหยียดแขนตรงไปปลายเท้า คว่ำมือประสานนิ้ว เกร็งแขนทั้งสองข้างยกขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกับสูดอากาศเข้าเต็มที่แล้วเอางออแยกลงข้างหลังพร้อมกับหายใจออกให้สุด ทำอย่างนี้ประมาณสิบครั้ง

๔. พยายามทำการงาน หรืองานอดิเรกให้มากที่สุด อย่าปล่อยเวลาว่างเป็นอันขาด เพราะจิตจะคิดฟุ้งซ่านเมื่ออยู่เฉย ๆ

ระหว่างการปฏิบัติสมาธิทุก ๆ วันดังนี้ จะรู้สึกว่าจิตสงบลงและสบายใจมาก จะคิดอ่านทำการงานอะไร ก็ดูปลอดโปร่ง ถูกต้องมีเหตุมีผล ผิดพลาดน้อยที่สุด นักศึกษาก็จะรู้ตัวว่า เข้าใจบทเรียน และจดจำได้ดีขึ้นกว่าเดิมมาก

๒๗ สิงหาคม ๒๕๑๓

เวลา ๓.๐๐ น.

นี่แหละคือ

พุทธศาสนาอันแท้จริง

ตามนี้ข้าพเจ้าเข้าใจและได้รู้จากสมาธิ

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาพระสุเมรุ นายกำธร สถิรกุล ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา

๑๑ ธันวาคม ๒๕๐๗

อนุสรณ์ในงานฌาปนกิจศพ

นางน้อม สุทธิอารมณ์

วันที่ ๑๓ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๑๓

ณ เมรุวัดประยุรวงศาวาส วรวิหาร